

---

Не бойся пересматривать  
и менять свои цели, даже если  
это источник страдания,  
ведь никакого другого  
способа приблизиться  
к счастью нет.

---

## СПАСЕНИЕ «Я-КОНЦЕПЦИИ»

Рассмотрим руководство, которое поможет тебе защитить «Я-концепцию» от самонаказания, самокритики и необоснованной самотребовательности.

1. **Старайся быть гибким с самим собой и другими.** Стремись к тому, чтобы не применять дихотомный максималистский критерий в оценке реальности или себя. Не суди в абсолютистских терминах, потому что нет ничего однозначно хорошего или плохого. Лучше допустить, что иногда что-то может выйти из колеи, и не сходить от этого с ума. Знаю, это болезненно, но мир не крутится вокруг тебя, а твои желания — не приказы для Вселенной (космос не настолько послушный). Научись переносить отклонения и воспринимать свою суровость как недостаток, а не как достоинство: право последнего слова или навязывание своей точки зрения — в любом случае дерзкая выходка. Жесткие вещи менее пластичны: не перенеся с легкостью все разнообразие мира, в котором существуют, они в результате ломаются. Будучи зависимым от стандартов, перфекционистом и нетерпимым, ты не будешь знать, что делать с жизнью, потому что она не такая. А результатом этого будет стресс от большинства ежедневных событий, поскольку они не такие, как тебе хотелось бы.

Сделай над собой усилие и в течение недели или двух сконцентрируйся на оттенках. Не торопись что-либо классифицировать окончательно. Сделай перерыв и подумай, действительно ли верно то, что ты говоришь. Пересмотри свой способ характеризовать других и себя; не будь радикальным. Поищи в своем окружении людей, которых ты уже отнес к какой-либо категории, и теперь поставь под сомнение навешенный им тобой ярлык; поищи аргументы против, определи средние точки, а оценивая, избегай таких слов, как «всегда», «никогда», «всё» или «ничего». Как говорил один известный психолог, есть разница между фразами: «Однажды он украл» и «Он вор». Люди не только «есть», они еще и «совершают действия». Пора уже забыть о своей строгости, потому что непреклонность провоцирует гнев и чувство тревоги.

Нижеперечисленные тезисы можно использовать в качестве резюме.

1. *Старайся не быть перфекционистом.* Внеси немного хаоса в свой распорядок дня, повседневные дела, маршруты, порядок расстановки вещей, как будто это игра — просто чтобы посмотреть, что произойдет. Поживи в таком беспорядке неделю и постарайся забыть о страхе. Ты увидишь, что все более или менее осталось прежним, и твое контролирующее упорство — просто ненужная трата времени.

2. *Не навешивай ни на кого ярлыки, в том числе на себя.* Постарайся быть добродушным, особенно с самим собой. Оценивая кого-либо или свое «Я», используй только поведенческие термины.
3. *Концентрируйся на нюансах.* Больше думай об альтернативных вариантах и исключениях из правил. Жизнь не состоит только из черных и белых тонов.
4. *Слушай людей, мнение которых отличается от твоего.* Это не значит, что ты обязательно должен поменять свое мнение, просто послушай. Позволь, чтобы информация вошла в твой мозг, решение примешь потом.

Запомни: если ты негибкий и жесткий с миром и людьми, точно так же будешь относиться и к себе самому — не простишь ни одной осечки и будешь собственным палачом.

2. **Пересматривай свои цели и реальные возможности для их достижения.** Пожалуйста, не ставь перед собой недостижимых целей! Требуй от себя ровно то, что соответствует твоим реальным возможностям и способностям.

Если чувствуешь, что пытаешься подняться на какую-то гору типа Эвереста, и тебя наполняет тревога, в таком случае есть два разумных выхода: или поменять гору, или наслаждаться

подъемом. Ставя какую-либо цель, ты должен определить ее этапы. Постарайся получить удовольствие, наслаждайся подъемом на каждую ступень, как будто они сами по себе представляют главную цель, независимую от конечной. Не жди, пока дойдешь до конца, чтобы отдохнуть и получить удовольствие от движения или борьбы. Определи промежуточные этапы и остановись на мгновение на поворотах и дорогах, которые не ведут в Рим. Составь список своих целей, пересмотри их, поставь их под сомнение и удали несущественные. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на невнятные перспективы или будущее, составленное из идей, исходящих не из твоей души, а навязанных извне и чуждых твоему «Я».

Запомни: если твои цели *недостижимы*, ты будешь чувствовать себя обреченным и расстроенным, и тогда никто тебя не вынесет, даже ты сам.

3. **Не приписывай себе только плохое.** Концентрируясь лишь на ошибках, ты не сможешь увидеть свои достижения. Если видишь только то, чего тебе не хватает, не сможешь наслаждаться настоящим моментом.

Рабиндранат Тагор говорил: «Если ночью ты будешь плакать по солнцу, то из-за слез не увидишь звезд». Есть вещи, о которых сердце знает больше, чем строгий разум. Не обращай внимания на ошибки, постарайся направить его

на правильные поступки, которые оказались эффективными для тебя, хоть и не были идеальными. Методика, которую я предлагаю, — это перенаправление внимания более благожелательным и сбалансированным образом: когда ты преувеличенно негативно сфокусирован на своих неправильных действиях или мыслях, остановись! Сделай глубокий вдох и постарайся перетянуть чашу весов — не наслаждайся страданием.

4. **Не думай о себе плохо.** Будь добродушен по отношению к своим действиям. К счастью, ты не идеален, но и не ужасен, хоть и упорствуешь в том, чтобы быть таковым. Не оскорбляй себя, не лишай уважения. Составь список своих негативных качеств, выдели из них справедливые, сдержанные и объективные и те, что не таковы. И если окажется, что лексика, которую ты используешь по отношению к самому себе, оскорбительна, поменяй ее и найди слова более конструктивные и уважительные по отношению к своей личности.

Сократи мысли о самом себе до реально стоящих и воспользуйся своим правом на совершение ошибок. Человеческие существа, как и животные, учатся методом проб и ошибок, хотя некоторые из нас думают, что процесс обучения должен состоять исключительно из проб и достижений (а это ошибочно). Цена

развития человеческого существа — ошибаться и совершать оплошности: это универсальный и неизбежный закон. Невозможно не ошибаться время от времени, и поэтому нет никакого другого средства, как спокойно это принять. Важно, чтобы ты понял: ошибки не делают тебя ни лучше, ни хуже, а просто закаляют, показывают новые варианты и приближают к истине, которая не всегда приятна, то есть только напоминают, что ты человек. Когда мы будем говорить о самооффективности, вернемся к теме страха ошибаться. На текущий момент главное, что нужно усвоить, — это основной принцип, необходимый для психического здоровья: если совершил ошибку, не наказывай себя.

5. **Люби себя как можно дольше.** Это было бы идеально. Устойчивое себялюбие предпочтительнее, чем колеблющееся и зависящее от внешних факторов. Позиция «Если у меня получается плохо, я себя ненавижу, а если хорошо — люблю» несправедлива. Поступил бы ты так со своим сыном или дочерью? Нет, правда? Ты любил бы их, несмотря ни на что и выше всего. Безусловно, ты воспитаешь их и обучишь, но твоя любовь к ним не зависит от их результатов. Если же любовь, которую ты чувствуешь к себе, слишком колеблется из-за твоих подвигов и великих достижений, вероятнее всего, ты любишь себя недостаточно. Необходимо пояснить, что правильно орга-

низованная самооценка хоть и сохраняется во времени и имеет тенденцию к постоянству, это не означает, что ты не будешь чувствовать кратковременные приливы мини-ненависти к себе за то, что сделал или не сделал, и даже не сможешь терпеть самого себя какое-то время.

Ты будешь ворчать, испытывать вспышки гнева, спорить с самим собой, но твоя личностная ценность, если есть самолюбие, никогда не будет оспорена. Ты себя простишь, и снова возникнет идиллия — уже в обновленной атмосфере. Однако если колебания между себялюбием и личной ненавистью повторяются, необходимо обратиться за профессиональной помощью.

6. **Постарайся приблизить свое идеальное «Я» к реальному.** Недостижимые, чрезмерно жесткие цели увеличивают дистанцию между твоим идеальным «Я» (тем, каким тебе хотелось бы быть) и реальным (тем, какой ты на самом деле). Чем больше дистанция между этими двумя «Я», тем меньше вероятность достичь цели и сильнее отчаяние и неуверенность. Ты не полюбишь себя, если не примешь таким, какой есть, а только себя другого, воображаемого, то есть того, которого не существует. Если ты слишком идеализировал образ того «Я», каким хотел бы быть, реальное «Я» будет вызывать у тебя отвращение, и, согласно моему опыту терапевта, единственный материал для полезной



работы, который есть в твоём распоряжении для улучшения, — это принять себя таким, какой ты есть, без анестезии и самообмана. Возможно, что многие вещи тебе в себе не нравятся, но важен исходный материал, который часто ускользает, а ты его не видишь, потому что постоянно смотришь на «Я», о котором грезишь, летая в облаках.

- 7. Научись проигрывать.** Преувеличенное самотребование зависит от возможностей каждого — вот так просто. Если ты не владеешь навыками или необходимыми ресурсами для достижения целей, тогда даже самое скромное стремление превратится для тебя в мучение. В таком случае решение следующее: провести объективную и честную переоценку стремлений в отношении своих возможностей — проще говоря, нужно научиться проигрывать. Когда обстоятельства тебя атакуют и можно рассмотреть их объективно, лучше разумно уступить: *упертое стремление к какой-либо одной цели обычно превращается в проблему*. Иногда нужно просыпаться, потому что сны все равно не станут реальностью, и ты от этого не станешь ни лучше, ни хуже, только реалистом. Сложить оружие и понять, что это не твоя битва, поможет тебе стать более свободным и счастливым, эффективным борцом в жизни.

Итак, давай резюмируем и уточним: сдержанная самокритика, объективное самонаблюдение

ние, конструктивная самооценка и постановка разумных и обоснованных целей способствуют развитию потенциала личности. Я не осуждаю самокритику и самотребовательность как таковые и во всех случаях. Я полагаю, что порой во избежание психологически губительной крайности (нищета духа, лень, неудачи, ощущение себя маленьким, отсутствие перспектив развития) мы переводим маятник в другую крайность, тоже вредную и разрушительную. Ты – своеобразная машина внутри мироздания; не относись к себе плохо, не обижай. Чтобы достичь успеха, самонаказание не требуется.